



**ÄRTYVÄN SUOLEN  
RUOKAVALIO-OPAS**

# Ärtyvän suolen ruokavaliohoito

## Toiminnallinen vatsavaiva

Ärtyvän suolen oireyhtymä, IBS (*Irritable Bowel Syndrome*), kuuluu toiminnallisiin vatsavaivoihin eli sen taustalta ei löydy elimellistä vikaa. Se oirehtii esimerkiksi vatsan turvotteluna, eri puolilla vatsaa tuntuvana vatsakipuna tai löysänä tai kovana vatsana. Oireet tyyppillisesti vaihtelevat; ne voivat välillä hävitä ja välillä vaivata tavallista enemmän.

IBS on tämän hetkisen tiedon mukaan naisilla noin kaksi kertaa yleisempi kuin miehillä. Kaiken kaikkiaan ärtyneen suolen oireyhtymästä kärsii noin 10–15 % väestöstä. Oireyhtymän taustalla ajatellaan olevan suoliston ja keskushermoston vuorovaikutuksen häiriö. Mukana voi olla lisäksi muutoksia suoliston mikrobistossa, motiliteetissa sekä läpäisevyydessä, sisäelinten aistimus- ja kipuherkkyyttä, häiriöitä autonomisen hermoston toiminnassa ja matala-aktiivista tulehdusta. IBS-oireet voivat puhjeta myös vatsataudin seurauksena tai ne voivat liittyä psyykkisiin häiriöihin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. IBS-potilaalla voi esiintyä samanaikaisesti muita ruoansulatuskanavan tai muiden elinten toiminnallisia vaivoja.

## Perustana IBS-oireiden hoidossa ruokavaliohoito

Perustana ärtyvän suolen oireyhtymän oireiden hoidossa on ruokavaliohoito, sillä ruokailu pahentaa oireita yli puolella vaivasta kärsiviä. Paksusuolessa fermentoituvien lyhytketjuisten hiilihydraattien (*ns. FODMAP-hiidihydraatit, Fermentable Oligo-, Di- and Mono-saccharides and Polyols*) välttäminen on tyyppillisin ruokavaliohoito, mutta osalla myös gluteeniton ruokavalio voi helpottaa oireita. Tärkeää on kuitenkin muistaa ruokavalioidon osalta, että ruokavaliokokeilun tulisi kestää vähintään 4-8 viikkoa, jotta sen vaikutusta voitaisiin arvioida.

*Ruokavalion osalta on tärkeä muistaa, että ruokavaliokokeilun tulisi kestää vähintään 4–8 viikkoa, jotta sen vaikutusta voitaisiin arvioida.*

# Vältä FODMAP-hiilihydraatteja

Huonosti imeytyvät fermentoituvat eli ns. FODMAP-hiilihydraatit aiheuttavat paksusuoleessa bakteerikäymisen välityksellä kaasun muodostusta. Osa niistä lisää veden määrää ohutsuolen loppuosassa. Herkistynyt sisäelintunto voimistaa suolen venytyksen aiheuttamaa vatsakivun ja turvotuksen tunnetta.

**Yksinkertainen keino vähentää FODMAP-hiilihydraatteja on välttää seuraavia elintarvikkeita:**

- Viljatuotteet: ruis, vehnä ja ohra
- Hedelmistä ja vihanneksista omena, päärynä, luumu, aprikoosi, kirsikka, vesimeloni kaalit, sipulikasvit, parsa ja artisokka
- Sienet
- Palkokasveista herneet ja pavut
- Makeisia ja tuotteita, joissa ksylitolia, sorbitolia, mannitolia ja maltitolia
- Prebiootit (inuliini, frukto-oligosakkaridit (FOS)), esim. ”vatsajogurtit ja ”terveysjuomat”, joihin lisätty kuitua (FOS tai inuliini)
- Laktoosia eli maitosokeria sisältävät tuotteet
- Hunaja

Jos edellä mainittujen ruokien välttäminen ei vähennä oireita, voi kokeilla ruokavalion tiukentamista. Jos ruokavaliomuutos on radikaali, on syytä kääntyä ravitsemusterapeutin puoleen, jotta varmistetaan ruokavalion turvallisuus.

## Suosittelavat ruoka-aineet

**FODMAP-ruokavalioon sopivia elintarvikkeita ovat muun muassa:**

- Riisi, kaura, peruna, hirssi, tattari, kvinoa, speltti
- Kurkku, tomaatti, lehti- ym. salaattikasvit, paprika, porkkana, kesäkurpitsa, munakoiso, kurpitsa, vihreät pavut, kiinankaali
- Marjat (paitsi mustaherukat)
- Sitruhedelmät, banaani, kiivi, viinirypäleet, hunaja- ja cantaloupe-meloni
- Pähkinä (paitsi ei pistaasi- ja cashewpähkinät), siemenet
- Laktoosittomat maitotuotteet, kypsytetyt juustot
- Rasvat ja proteiininlähteet kuten liha, kala, kananmunat ja äyriäiset
- Tofu ja tempeh

### Vinkki!

Lataa puhelimeesi Monash Universityn tutkijoiden kehittämä **Monash University Low FODMAP Diet -sovellus**. Sovelluksesta voit tarkistaa elintarvikkeiden FODMAP-pitoisuudet

# Kuidun lisääminen ruokavalioon


Ruokavaliota muutettaessa esimerkiksi FODMAP-ruokavalioon, on tärkeä huomioida ravintoaineiden saatavuus. Kuidun riittävän saannin voi varmistaa kuitulisällä tai lisäämällä ruokavalioonsa kuitua sisältäviä ruoka-aineita. Kuidun merkitys suoliston hyvinvoinnille on ollut jo vuosikymmeniä tiedossa, mutta vasta viime vuosina eri kuitutyyppejen eroja on alettu ymmärtää laajemmin. Kuidut voidaan jakaa liukeneviin ja liukenemattomiin kuitutyyppeihin, ja niiden toiminnassa on suuriakin eroavaisuuksia.

## Liukenevat kuidut lempeitä vatsalle

Liukeneva kuitu sitoo nestettä itseensä ja muodostaa suolen pinnalle voitelevan kerroksen, joka helpottaa suolen toimintaa. Liukeneva kuitu on lempeää vatsalle. Sen lisääminen ruokavalioon on tehokas tapa hoitaa sekä ummetusta että löysää vatsaa pitkäaikaisestikin. Liukenevia kuituja saa muun muassa marjoista, hedelmistä ja psylliumista (esimerkiksi ispagulan siemenkuorta sisältävästä Vi-Siblinistä).

## Liukenemattomat kuidut saattavat pahentaa vatsaoireita

Viljojen ja leseiden sisältämä liukenematon kuitu kasvattaa ulostemassaa ja nopeuttaa sen kulkemista suolistossa parantaen siten vatsan vointia. Liukenematon kuitu voi kuitenkin myös pahentaa oireita. Kannattaa siis tarkkailla vointiaan – mikäli ruisleipä ei helpota tai jopa pahentaa vatsaoireita, sen käyttöä on syytä rajoittaa.



*Liukeneva kuitu kuten ispagulansiemenkuoresta koostuva Vi-Siblin on lempeää vatsalle!*





*Suosi liukenevia kuituja kuten psylliumia*



*Liukenematon kuitu, kuten ruisleipä, saattaa pahentaa oireita*



*Aloita kuitulisä pienellä annoksella ja suurena hiljalleen siten, että hyvä vaikutus säilyy*



*Ole kärsivällinen: kuitujen vaikutus voi näkyä vasta 2-3 kuukauden kuluttua!*

# Vi-Siblin vatsan toimintaa tasapainottamaan

FODMAP- tai vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavan on tärkeä huolehtia riittävästä kuidunsaannista. Päivittäisen kuidunsaannin varmistat esimerkiksi apteekista saatavilla kuitulisillä kuten Vi-Siblin-lääkekuitulisillä.

Ispagulan siemenkuoresta (tunnetaan myös nimellä *psyllium*) koostuva Vi-Siblin tasapainottaa sekä kovaa että löysää vatsaa. Se sisältää runsaasti liukenevaa kuitua, joka pystyy sitomaan nestettä jopa 40 kertaa painonsa verran. Turvonneesta kuidusta syntyvä kasvilimamassa muodostaa voitelevan kerroksen. Näin Vi-Siblin kykenee tasapainottamaan löysää vatsaa ja toisaalta helpottamaan liian hidasta vatsaa.

## Oranssi vai sininen pakkaus?

Huomaathan, että Vi-Sibliniä on kahdenlaista. Oranssista pakkauksesta löytyvä Vi-Siblin on makeutettu sakkaroosilla, kun taas sinisen pakkauksen Vi-Siblin S:n makeutusaineena on käytetty sorbitolia. Molemmat ovat gluteenittomia.



**Oranssista pakkauksesta löytyvä** Vi-Siblin on makeutettu sakkaroosilla, joka sopii käytettäväksi FODMAP-ruokavaliossa. 1 annos (6 g) Vi-Sibliniä sisältää 3,66 g ispagulan siemenkuorta sekä apuaineina 2,2 g sakkaroosia ja natriumkloridia.

**Sinisen pakkauksen Vi-Siblin S** on makeutettu sorbitolilla, jota ei suositella FODMAP-ruokavaliota noudattavalle. 1 annos Vi-Siblin S:ää (4 g) sisältää 3,52 g ispagulan siemenkuorta sekä apuaineina 0,44 g sorbitolia ja natriumkloridia.



## Hoito ja annostus


Vi-Siblin-hoito aloitetaan yhdellä annoksella vuorokaudessa. Annostusta suurennetaan vähitellen, kunnes toivottu vaikutus saavutetaan, tavallisesti 1–3 päivän kuluttua. Tämän jälkeen annostusta muutetaan niin, että vaikutus säilyy. Jos on erityisen herkkävatsainen, annostusta tulee suurentaa hyvin hitaasti asteittain 1–2 viikon aikana.

## Vaihtoehtoisia tapoja nauttia Vi-Siblin-annos

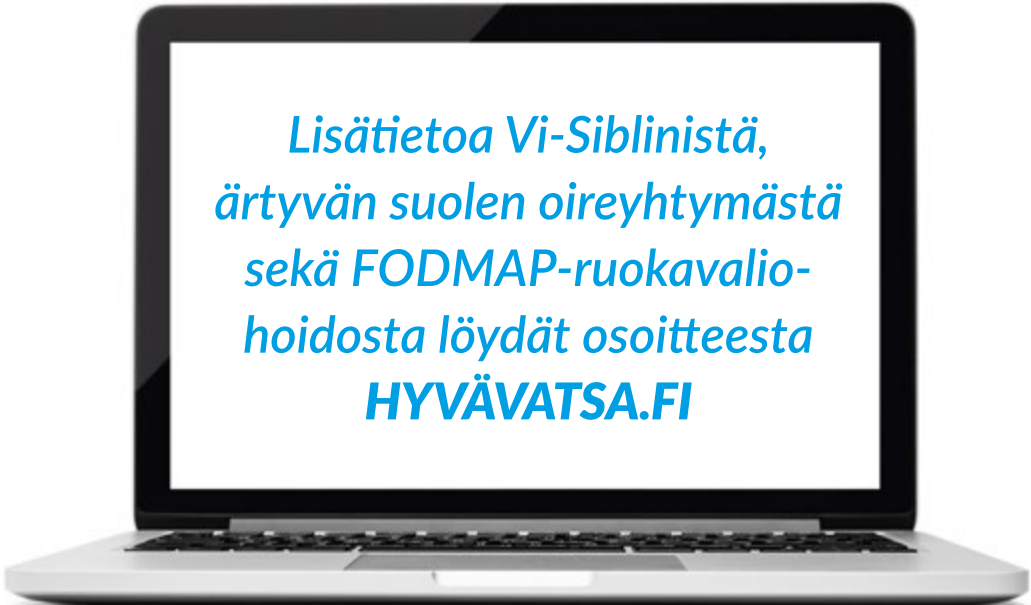
Vi-Siblin nautitaan sekoittamalla yksi annosmittallinen/annospussillinen rakeita vähintään 110 ml:aan (noin lasilliseen) vettä tai muuta juomaa kuten hedelmämehua. Jos koet, että Vi-Siblin-annos on hankalaa nauttia juomalla, voit sekoittaa sen myös ruokaan (esimerkiksi puuroon, viiliin, smoothieen tms.) tai sirotella sen kiinteään ruoan päälle, kunhan nautit sen yhteydessä myös vaadittavan määrän nestettä (110 ml). Vi-Siblin-annos tulee nauttia heti juomaan tai ruokaan sekoittamisen jälkeen. Vi-Siblin-annos on otettava vähintään 0,5 –1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden jälkeen.

## Kenelle Vi-Siblin ei sovi?

Älä käytä Vi-Sibliniä, jos sinulla on yli 2 viikkoa kestänyt suolen toiminnan äkillinen muutos, hankalahoitoinen diabetes, nielemisvaikeuksia tai maha-suolikanavan tukoksia tai vuotoa. Hoidon alussa saattaa ilmetä ohimeneviä vatsavaivoja, kuten vatsan nipistelyä ja lisääntyneitä kaasun muodostumista.



*Vi-Siblin-annoksen  
voi nauttia myös esimerkiksi  
raikkaaseen smoothieen  
sekoitettuna!*



*Lisätietoa Vi-Siblinistä,  
ärtyvän suolen oireyhtymästä  
sekä FODMAP-ruokavalio-  
hoidosta löydät osoitteesta  
**HYVÄVATSA.FI***

**Lähteet:**

- Punkkinen J. Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS).  
Terveysportti Lääkäriin käsikirja, Duodecim 10/2020.
- Hillilä, M, Laatikainen R. Auttaako FODMAP-hiilihydraattien vähentäminen  
ärtyvän suolen oireyhtymään? Duodecim. 2015;131(12):1119-21
- De Giorgio R, Volta U, Gibson PR. Sensitivity to wheat, gluten and FODMAP in IBS:  
facts or fiction? Gut2016;65(1):169-78.
- the Monash University Low FODMAP Diet App
- Männikkö R ja Antikainen A. Ärtyvän suolen oireyhtymän ravitsemushoito.  
Terveyskirjasto Lääkärikirja, Duodecim 9/2020.
  - Vi-Siblin valmisteyhteenvelto

Vi-Siblin / Vi-Siblin S rakeet, ispagulan siemenkuori. Lääke toistuvan ummetuksen hoitoon sekä päivittäisen kuidunsaannin lisäämiseen. Yli 12-vuotiaille yksi annos rakeita sekoitettuna noin lasilliseen nestettä 0,5–1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden ottamisen jälkeen. Ei sovellu käytettäväksi: yliherkkyys ispagulan siemenkuorelle tai lääkkeen jollekin muulle aineelle, nielemisvaikeudet, mahan tai suolen toiminnan yli 2 viikkoa kestänyt muutos, ahtauttava diagnosoitu maha-suolikanavan sairaus tai diagnosoimaton verenvuoto peräsuolesta. Sopii käytettäväksi raskauden ja imetyksen aikana. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija Pfizer.

